第一图书网, tushu007.com

<<女性三期调养100招>>

图书基本信息

书名：<<女性三期调养100招>>

13位ISBN编号：9787500844709

10位ISBN编号：7500844700

出版时间：2009-9

出版时间：工人出版社

作者：健康100丛书编委会 编

页数：216

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

《健康100丛书》是一套实用性较强的保健指导性读物。
《女性三期调养100招》从相关病症的基本知识开始，指导读者正确摄取食物及各种营养素，从而远离疾病；并从中医学的角度，指导疾病患者使用简易有效的中医药材调养身体，让忙碌的现代人快速缓解、改善相关疾病症状，增强身体的免疫力，以达到治疗疾病、预防疾病的目的。
《健康100丛书》是现代人不可或缺的实用疾病调养指南！

第一图书网, tushu007.com

<<女性三期调养100招>>

书籍目录

第一篇 三期认识篇　1.女人最重要的生理期有哪几个？
2.荷尔蒙如何影响女人的生理？
3.月经是怎样产生的？
4.怎样才是正常月经？
5.青春期月经有哪些生理特点？
6.不来月经可以吗？
7.月经期会有哪些生理反应？
8.女性一生要行经多少年？
9.女性最佳生育年龄是多大？
10.不适合受孕的时间有哪些？
11.如何知道自己怀孕了？
12.如何推算预产期？
13.孕期做几次B超最合适？
14.十月怀胎，准妈妈有哪些变化？
15.十个月里，胎宝宝是如何成长的？
16.如何选择适合自己的分娩医院？
17.分娩是怎么回事？
18.分娩方式有哪些？
19.关于分娩，你还要了解什么？
20.准妈妈的待产包都有什么？
21.怎样才能科学“坐月子”？
22.产后产妇会有哪些生理和心理变化？
23.什么是更年期和更年期综合征？
24.女性更年期会有哪些症状？
25.更年期女性心理有怎样的变化？
第二篇 生活调养篇　26.经期保健应注意哪些问题？
27.卫生巾，你会选会用吗？
28.日常哪些不良习惯会影响月经？
29.药物对经期有什么影响？
30.经期不宜做的三件事是什么？
31.如何打造经期的靓丽妆容？
32.经期的瘙痒和异味如何解决？
33.准妈妈睡眠一定要充足？
34.准妈妈如何选择服饰？
35.孕期常见病怎样调养？
36.孕期生活有哪五个不宜？
37.孕期如何享受“性福”？
38.上班族准妈妈要当心什么？
39.有哪些适合准妈妈的运动？
40.产后如何喂奶乳房不下垂？
41.产后妈妈如何更加美丽？
42.产后恢复体操怎么做？
43.产后性生活需要注意什么？
44.女性更年期要注意什么？
45.更年期怎样选择抗衰老西药？

46.精油可以调节女性更年期吗？
47.更年期适宜做哪些床上运动？
48.更年期如何运用生物钟养生法？
49.散步有利于更年期保健吗？
第三篇 饮食调养篇 第四篇 中医调养篇 第五篇 保健食品篇

章节摘录

插图：不来月经可以吗？
在许多女性中间，习惯把月经来潮叫做“倒霉”，来了月经自然是要费点事，但可绝不是倒霉哟。
有月经是好事之所以说有月经是好事，是因为月经是女性正常的生理现象，如果青春期后的女性没有妊娠、哺乳和绝经而没有月经来潮，那可是真的“倒霉”。
对于女性来讲，规律的月经来潮具有以下象征意义：可以在很大程度上证明她的神经内分泌系统功能良好；生殖器官无明显异常，基本上具备生育能力；与月经相关的神经系统情况良好；内分泌系统、生殖系统功能良好。
只有这样，她才具备了女性最基本而又最重要的特征和生理功能，怎么能把月经看成“倒霉”呢？
来月经的好处1.女性判断自己是否怀孕的第一信号：育龄期已婚女性，以往月经规则，此次月经超过十天以上未来，首先要考虑是否怀孕了，以便积极应对。
根据月经还可推算预产期，对孕期保健和孕期心理都是非常有益的。
2.可使人早期发现疾病：正常情况下，如果出现闭经（包括原发性闭经和继发性闭经），就要检查是否有生殖道下段闭锁、先天性无子宫或子宫发育不良、卵巢肿瘤、脑垂体肿瘤或功能低下、内分泌或消耗性疾病。
3.可避免过量铁的伤害：铁过量会缓慢地导致皮肤、心脏、肝、关节、胰脏等处的病变。
治疗铁过量的方法之一是定期排放一定量的血液。

编辑推荐

《女性三期调养100招》：易做实用的生理期、孕产期、更年期生活调养书100个女人不可不知的生理期、孕产期、更年期保养知识生活保养、饮食调养、汉方改善，还有时尚运动，守护您的健康

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com